

---

Subject: 9 Jahre Haarausfall

Posted by [Milena](#) on Sat, 17 Mar 2018 08:37:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Jetzt habe ich seit 9 Jahren HA! Aktuell seit ca 8 Wochen verliere ich wieder fast doppelt so viel Haare wie in den letzten Monaten/Jahren zuvor. Warum ist das so? Sonst war es gerade im Winter immer besser. Dieses Jahr nicht. Seit dieser Woche sehe ich jetzt auch oben am Hinterkopf Haut durchschimmern. Werde nochmal eine Ärzte Odyssee starten. Hatte letztes Jahr im Januar Regine Schaum verwendet und es seit September ausschleichen lassen weil es nichts verändert hat. Hat es vielleicht doch den HA im Rahmen gehalten? Ich habe seit 2 Jahren die Mirena und bekomme seit 3 Monaten wieder meine Periode. Liegt es daran? Bin jetzt 48. Ich weiß einfach nicht mehr weiter. Habe soviel verschiedene NEM probiert das ich nicht weiß was es vielleicht verbessert / verschlechtert hat. Abends kribbelt meine Kopfhaut ein Zeichen dafür das am nächsten Tag viele Haare rieseln. Hat einer eine Idee oder bei wem ist es genauso ? Ich hab schon überlegt ob ich mal Östrogen versuche als letzte Möglichkeit sozusagen?  
Liebe Grüße Milena

---

---

Subject: Aw: 9 Jahre Haarausfall

Posted by [Milena](#) on Sun, 18 Mar 2018 10:39:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...heute Morgen HA ohne Ende mit juckender schuppender und brennender Kopfhaut. Als wenn der bisherige HA nicht schon genug war. Sorry aber ich muss das mal los werden. Viele ehemalige Schreiber hier im Forum sind nicht mehr so aktiv. Man will sich natürlich auch nicht ständig damit befassen. Ich hoffe bei euch ist es besser geworden... oder vielleicht haben einige auch eine gute Lösung für sich gefunden mit HT oder ähnlichem. Wäre schön mal was zu hören.

---

---

Subject: Aw: 9 Jahre Haarausfall

Posted by [Jolina](#) on Sun, 18 Mar 2018 11:07:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Milena,

Einen Rat bzgl. Stoppen des Haarausfalls etc hab ich auch nicht, ist ja auch schwierig.

Ja, viele haben sich wohl arrangiert, tragen Haarteile oder so.

Mir war damals im Endeffekt auch meine psychische Gesundheit wichtiger als die scheiss Haare, sprich: wenn der Ausfall weiter geht, dann soll er weiter gehen, dann umgeh ich das optisch für mich, in dem ich heit fake....

Eine Depression ist keine Alternative.....

Was Dein Brennen der Kopfhaut etc angeht, evt. Noch mal einen Dermatologen konsultieren. Hormonstatus bzgl. evt beginnender WE hast Du sicherlich schon gemacht ?!

---

Subject: Aw: 9 Jahre Haarausfall  
Posted by [Milena](#) on Sun, 18 Mar 2018 16:57:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Jolina für deine Antwort. Beim Derma war ich Blut lt telefonischer Auskunft okay. Hol mir nächste Woche die Werte und geh om April nochmal zum Besprechen hin. Hormone wurden vor ein paar Jahren getestet. Auch da frag ich nochmal nach leider wollen die FÄ (3!!!) das nicht kostenlos untersuchen mit der Antwort wenn sie Ihre Periode regelmäßig haben liegt es nicht

am überlegen ob die Männer Lösung besser sein könnte.

Ich habe mich die letzten Jahre auch damit arrangiert und das hat auch gut funktioniert frei nach dem Motto dann gibt's eben irgendwann ein HT aber aktuell wird's echt heftig dann fängt man wieder von vorne an.

VG

---

Subject: Aw: 9 Jahre Haarausfall  
Posted by [Jolina](#) on Sun, 18 Mar 2018 17:50:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Milena,

Ja, ich nehme Eisen, Zink und ja ein Hormonersatzpräparat und Regaine - Pantostingemisch (1x pro Tag ),  
Das Regaine ist das 5 % ' ige.

Wie gesagt, meine eigenen Haare würden wieder für eine Frisur reichen, ABER ich bin durch ein Haarteil verwöhnt, was Volumen, Farbe und Stylingschnelligkeit angeht.

Ich hab da schlicht und ergreifend keinen Bock mehr dazu, morgens so einen Zirkus zu veranstalten, um die eigenen Haare gut aussehen zu lassen.

Da ich nicht auf Partnersuche bin, muss ich mir auch keine Gedanken um ein evt. Outing machen und bin deshalb vielleicht so relaxt.

Vielleicht solltest Du die Möglichkeit eines Haarerersatzes doch noch mal in Erwägung ziehen, einfach um mal entspannen zu können und der Sache die Dramatik zu nehmen.  
Das wirkt oft Wunder.

LG Jolina

---

---

Subject: Aw: 9 Jahre Haarausfall  
Posted by [Pulsatilla](#) on Mon, 09 Apr 2018 16:09:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Milena schrieb am Sun, 18 March 2018 11:39...heute Morgen HA ohne Ende mit juckender schuppender und brennender Kopfhaut. Als wenn der bisherige HA nicht schon genug war. Sorry aber ich muss das mal los werden. Viele ehemalige Schreiber hier im Forum sind nicht mehr so aktiv. Man will sich natürlich auch nicht ständig damit befassen. Ich hoffe bei euch ist es besser geworden... oder vielleicht haben einige auch eine gute Lösung für sich gefunden mit HT oder ähnlichem. Wäre schön mal was zu hören.

Hi Milena!

Wenn du ab September Minox ausschleichen hast lassen, hast du jetzt vermutlich einen Post-Minox Shed und daher verfrühten HA. Das hatte ich nach Absetzen von Minox auch, der Haarverlust war leider gewaltig, ich würde nie mehr mit Minox beginnen.

Ich habe seit 7 Jahren HA, im gleichen Muster, also von April - Dezember Dann beruhigt sich alles. Höhepunkt im Hochsommer: bis zu 600 Haare täglich und das seit Jahren. Da die Haare immer nur kurze Zeit haben um nachzuwachsen ist die Ausdünnung und die Minaturisierung natürlich extrem, vor allem im Frontbereich. Muss dazu sagen, dass ich abartig dichte Haare hatte und daher noch Firsuren machen kann, die Front und die TOnsur sind aber sehr licht. Heuer hat sich der Nachwuchs schon im Februar vom Acker gemacht, wenn ich nichts dagegen finde, schätze ich, dass ich in 18 Monaten auch ein HT an der Front brauche.

Hab auch alle NEMS durch.

Was die Psyche betrifft, ist es denke ich ganz normal irgendwann zu resignieren, die Belastung ist einfach zu groß. Habe mich auch schon abgefunden, dennoch bin ich weniger belastbar wenn es zu rieseln beginnt...

Hast du es mal mit Melatonin topisch probiert?  
LG!

---

Subject: Aw: 9 Jahre Haarausfall  
Posted by [Milena](#) on Sat, 14 Apr 2018 14:29:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo, auch wenn ich niemandem das Gleiche wünsche ist es doch schön zu hören das es Gleichgesinnte gibt. Nein Melatonin hab ich noch nicht probiert. Hast du da Erfahrungen gemacht? Leider hatte ich auch früher nie dichtes Haar aber mit ein wenig Schaum hatte ich schöne ganz leichte Naturlocken und um meine Naturhaarfarbe hat mich sogar mein Friseur beneidet. Jetzt wird's leider grau und tönen mag ich kaum auch wenn das eigentlich am HA nichts ändert.

VG Milena

---

---

Subject: Aw: 9 Jahre Haarausfall

Posted by [emmaackermann](#) on Wed, 25 Apr 2018 12:52:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nun, ich kenne deine Situation, ich rate dir nicht, vielleicht weißt du es besser als ich, aber als ein guter Wunsch ich möchte einige Dinge für dein Problem teilen, die dir sicherlich helfen.

Können Sie einige Dinge in Ihrer Ernährung hinzufügen wie:

1. Eier liefert es Protein
2. Spinat und andere dunkle grüne Blätter werden es Eisen zur Verfügung stellen
3. Zitrusfrüchte, um Ihre Dosis von Vitamin C zu erhalten
4. Nüsse und Samen für Omega-3-Fettsäuren
5. Vollkorn, um Biotin zu erhalten
6. Karotten sind reich an Vitamin A
7. Avocado bietet Vitamin E

Es wird offensichtlich Arbeit geben gute Ergebnisse vielleicht nicht 100%, aber auf jeden Fall bis zu einem gewissen Grad. Versuchen Sie es, und ich hoffe, dass Ihr Problem bald gefunden wird. Haarausfall kann durch Faktoren wie Krankheit, Medikamente, schlechte Ernährung, Hormone und Über-Styling verursacht werden. Jede dieser Ursachen kann den Haarwachstumszyklus beeinträchtigen und kann verhindern, dass Haarfollikel neues Haar wachsen lassen.

---